

## PROPOSAL PENYULUHAN KESEHATAN MASYARAKAT



### PEMANFAATAN *YOGURT* SEBAGAI LULUR ALAMI DENGAN CARA SEDERHANA

#### **Ketua Pelaksana :**

Feronika Evma Rahayu, M.Farm

NIDN : 0421039503

#### **Anggota Pelaksana:**

1. Apt. Lia Warti, M.Farm NIDN : 0315098104
2. Apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M.Farm. NIDN: 0315079302
3. Yonathan Tri Atmodjo Reubun, M.Farm NIDN : 0320099403
4. Apt. Nunung Nurhayati, M.Farm NIDN : 0407066207
5. Apt. Desweri Muhareni, S.Si., M.Farm NIDN : 0325127608
6. Aliyah Zahra NPM : 211560611003
7. Muhammad Diyaudin NPM : 211560611013

### **PROGRAM STUDI FARMASI**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**

**BEKASI**

**2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**USUL KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

1. Judul  
“PEMANFAATAN *YOGURT* SEBAGAI LULUR ALAMI DENGAN CARA SEDERHANA”
2. Ketua Pelaksana
  - a. Nama : Feronika Evma Rahayu, S.Farm., M.Farm.
  - b. NIDN : 0421039503
  - c. Jabatan : -
  - d. Program Studi : S1 Farmasi
  - e. Nomor Telepon : 081268472821
3. Personalia Anggota
  1. Apt. Lia Warti, M.Farm.
  2. Apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M.Farm
  3. Yonathan Tri Atmodjo Reubun, M.Farm
  4. Apt. Nunung Nurhayati, M.Farm
  5. Apt. Desweri Muhareni, S.Si., M.Farm
  6. Aliyah Zahra
  7. Muhammad Diyaudin
4. Jangka waktu kegiatan : 1 Hari
5. Bentuk Kegiatan : Penyuluhan/Edukasi
6. Jumlah Peserta : 30 Orang
7. Biaya yang diperlukan :
8. Sumber dana dari Mandiri : Rp. 1.750.000

Bekasi, 22 Mei 2023  
Ketua Pelaksana



Feronika Evma Rahayu, S.Farm., M.Farm  
NIDN: 0421039503

Mengetahui,  
Kepala Program Studi Farmasi

Yonathan Tri Atmodjo Reubun, M.Farm.  
NIDN: 0320099403

Menyetujui  
Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Rotua Suryani S., SKM., M.Kes  
NIDN 0315018401

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur senantiasa penulis ucapkan dan panjatkan ke Hadirat Tuhan YME karena dengan karunianya penyusunan proposal Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) akhirnya dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.

Proposal ini diharapkan dapat menjadi kegiatan yang bermanfaat khususnya dalam kegiatan tridarma perguruan tinggi oleh dosen khususnya dosen program studi farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia.

Semoga proposal pengabdian kepada masyarakat ini dapat menjadi panduan dalam peningkatan tridarma dosen di program studi farmasi dan meningkatkan kualitas pengabdian di kampus STIKes Medistra Indonesia.

Bekasi, 22 Mei 2023

Ketua Pelaksana



Feronika Evma Rahayu, S.Farm., M.Farm  
NIDN: 0421039503

## DAFTAR ISI

|   |     |
|---|-----|
| COVER                                     | i   |
| HALAMAN PENGESAHAN                        | ii  |
| KATA PENGANTAR                            | iii |
| DAFTAR ISI                                | iv  |
| BAB I. PENDAHULUAN                        | 1   |
| A. Analisis Situasi                       | 1   |
| B. Masalah Mitra                          | 2   |
| 1. Identifikasi masalah                   | 2   |
| 2. Rumusan Masalah                        | 2   |
| BAB II. SOLUSI DAN TARGET LUARAN          | 3   |
| A. Tujuan                                 | 3   |
| B. Manfaat kegiatan                       | 3   |
| C. Kerangka Pemecahan masalah             | 3   |
| D. Khalayak Sasaran Antara yang Strategis | 3   |
| BAB III. METODE PELAKSANAAN               | 4   |
| A. Solusi yang ditawarkan                 | 4   |
| B. Metode pendekatan                      | 4   |
| C. Partisipasi Mitra                      | 4   |
| D. Luaran Penelitian                      | 4   |
| BAB IV. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN         | 5   |
| A. Anggaran Biaya                         | 5   |
| B. Jadwal kegiatan                        | 5   |
| BAB V. PENUTUP                            | 6   |
| DAFTAR PUSTAKA                            | 7   |
| LAMPIRAN                                  | 8   |
| C.  |     |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Analisis Situasi**

Pada kegiatan PPM ini, yang akan menjadi objek adalah anggota PKK masyarakat RW 012 kelurahan Jatirasa Kecamatan Jatiasih Kota Bekasi. Keadaan profil masyarakat disana sangat heterogen baik ditinjau dari segi kebersihan lingkungan, sumber daya manusia, dan kesejahteraannya. Yang menjadi fokus dalam kegiatan ini, berusaha menjaring masyarakat untuk dapat memberdayakan dirinya melalui peningkatan kesehatan.

### **B. Masalah Mitra**

#### **1. Identifikasi Masalah**

Yoghurt sebagai minuman kesehatan sudah banyak diketahui oleh masyarakat luas. Seberapa jauh pengetahuan masyarakat tentang manfaat yoghurt, perlu adanya suatu penyuluhan yang diberikan kepada anggota PKK, mengingat banyak sekali manfaat yang dikandung yoghurt ini untuk peningkatan derajat kesehatan.

Lulur digunakan untuk membersihkan badan, memberi aroma wangi pada badan, dan membantu regenerasi kulit agar kulit tidak kering dan kusam. Secara teori, kulit manusia melakukan regenerasi secara alami setiap 14-21 hari. Jadi, setiap waktu kulit akan berganti dan akan muda kembali. Sayangnya, dengan berbagai kondisi alam yang kini tidak lagi bersahabat terhadap kulit, diperparah dengan gaya hidup yang tidak sehat. Hal tersebut yang akan menghambat kulit beregenerasi secara alami setiap 14-21 hari. Oleh karena itu, diperlukan bantuan lulur untuk membuat regenerasi tetap berlangsung, sehingga kulit tetap sehat dan tidak kering atau kusam.

Masyarakat di lingkungan kelurahan Jatirasa ini, ada sebagian masyarakat yang memerlukan peningkatan keterampilan untuk meningkatkan perekonomian mereka. Dengan adanya pembekalan cara pemanfaatan yoghurt sebagai kosmetik berupa lulur alami dan mudah dibuat dengan memanfaatkan bahan-bahan yang ada disekitar atau lingkungan tinggal. Dalam kegiatan PKM ini, dapat memberikan keterampilan kepada masyarakat untuk diaplikasikan.

#### **2. Rumusan masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka dengan dilakukannya Pengabdian Kepada masyarakat ini khususnya dalam sosialisasi konsumsi dan pembuatan lulur

alami menggunakan *Yogurt* pada masyarakat di sekitar RW 012 di wilayah Kelurahan Jatirasa.

## **BAB II**

### **SOLUSI DAN TARGET LUARAN**

#### **A. Tujuan**

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui peningkatan pemahaman serta pengetahuan yang bermanfaat yang dikandung dalam *yoghurt* sebagai bahan lulur alami bagi kesehatan serta peningkatan keterampilan masyarakat melalui pembekalan cara pemanfaatan *yoghurt* dengan metode sederhana sehingga tidak memerlukan biaya mahal.

#### **B. Manfaat kegiatan**

Manfaat dari kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat ini adalah:

1. Dapat meningkatkan derajat kesehatannya melalui pengetahuan tentang pemanfaatan yoghurt sebagai bahan pembuatan lulur alami yang mengandung nilai gizi yang tinggi.
2. Masyarakat memiliki ketrampilan dalam cara memanfaatkan yoghurt sebagai lulur alami sehingga dapat diaplikasikan dalam kegiatan ekonomi untuk meningkatkan pendapatan rumah tangga.

#### **C. Kerangka Pemecahan masalah**

Kerangka pemecahan masalah pada Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah dengan melakukan sosialisasi kepada masyarakat serta melakukan edukasi pembuatan lulur alami *yogurt*, mengenai:

1. Pemahaman tentang *yogurt*
2. Pemahaman tentang mengolah *yogurt* sebagai lulur alami.

Selain itu diharapkan pada pengabdian kepada masyarakat dapat terciptanya komunikasi dua arah antara pembicara dengan masyarakat agar informasi tertarget dapat tercapai.

#### **D. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis**

Sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah masyarakat di sekitar Kelurahan Jatirasa, selain itu pengabdian ini terpusat pada masyarakat usia 30 sampai diatas 55 tahun serta tidak menutup kemungkinan bagi masyarakat dibawah 30 tahun.

## **BAB III**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **A. Solusi yang Ditawarkan**

Solusi yang ditawarkan pada proposal pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan memberikan edukasi tentang penggunaan *yogurt* sebagai bahan dasar lulur alami dan cara pembuatannya kepada masyarakat RW 012 Kelurahan Jatirasa Kota Bekasi.

#### **B. Metode Pendekatan**

Metode pendekatan yang digunakan adalah *active and participatory learning* melalui beberapa tahap, yaitu sosialisasi. Pelaksanaan yang terdiri dari tahapan-tahapan sosialisasi yang dilakukan untuk memberikan pengetahuan pada masyarakat RW 012 Kelurahan Jatirasa, Kota Bekasi, mengenai *yogurt* dan pembuatannya. Proses sosialisasi dengan menampilkan *powerpoint* terkait materi-materi *yogurt* dan pencegahannya, dan akan dibuatkan leaflet sehingga mudah untuk dipahami dan dibaca oleh ibu PKK RW 012 Kelurahan Jatirasa Kota Bekasi.

#### **C. Partisipasi Mitra**

Pada pengabdian kepada masyarakat kali ini target partisipasi mitra adalah warga di Kompleks Villa Jati Rasa RW 012 dimana pesertanya adalah Ibu-Ibu PKK sehingga diharapkan dengan dilakukannya edukasi pentingnya konsumsi dan pembuatan *yogurt* diharapkan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap manfaat dan kandungan yoghurt serta cara pembuatan yoghurt yang benar menggunakan metode sederhana dan murah ini ditanggapi dengan sangat antusias oleh para ibu PKK.

Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat dijadikannya pelatihan pembuatan yoghurt sebagai salah satu agenda kegiatan PKK di lingkungan ini.

#### **D. Luaran Penelitian**

Luaran dari hasil PKM ini adalah HaKI berupa flyer.

**BAB V**  
**BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN**

**A. Anggaran Biaya**

| No    | Uraian                    | Jumlah | Satuan  | Harga         |               |
|-------|---------------------------|--------|---------|---------------|---------------|
|       |                           |        |         |               |               |
| 1     | Susu Kambing              | 1      | L       | Rp. 100.000   | Rp. 100.000   |
| 2     | Bibit <i>Yogurt</i>       | 1      | Bungkus | Rp. 50.000    | Rp. 50.000    |
| 3     | Leaflet                   | 120    | Lembar  | Rp. 2.500     | Rp. 300.000   |
| 4     | Konsumsi (Snack/Nasi box) | 1      |         | Rp. 1.000.000 | Rp. 1.000.000 |
| 5     | Transport                 | 1      | Pack    | Rp. 300.000   | Rp. 300.000   |
| TOTAL |                           |        |         |               | Rp. 1.750.000 |

**B. Jadwal Kegiatan**

| No | Nama Kegiatan                                 | Juni 2023 |        |        |        |        |        |  |    |    |    |    |        |    |    |    |        |    |
|----|---|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--|----|----|----|----|--------|----|----|----|--------|----|
|    |   | 1<br>2    | 1<br>3 | 1<br>4 | 1<br>5 | 1<br>6 | 1<br>8 |  | 19 | 20 | 21 | 22 | 2<br>3 | 24 | 25 | 26 | 2<br>7 | 28 |
| 1  | Persiapan PKM                                 |           |        |        |        |        |        |  |    |    |    |    |        |    |    |    |        |    |
|    | a. Koordinasi dengan Ketua Posyandu.          |           |        |        |        |        |        |  |    |    |    |    |        |    |    |    |        |    |
|    | b. membuat surat permohonan untuk kegiatan    |           |        |        |        |        |        |  |    |    |    |    |        |    |    |    |        |    |
|    | c. Menyiapkan proposal pelaksanaan penyuluhan |           |        |        |        |        |        |  |    |    |    |    |        |    |    |    |        |    |
| 2  | Pelaksanaan PKM                               |           |        |        |        |        |        |  |    |    |    |    |        |    |    |    |        |    |
|    | a. Mendata peserta absensi                    |           |        |        |        |        |        |  |    |    |    |    |        |    |    |    |        |    |
|    | b. Pelaksanaan penyuluhan                     |           |        |        |        |        |        |  |    |    |    |    |        |    |    |    |        |    |
| 3  | Pelaporan PKM                                 |           |        |        |        |        |        |  |    |    |    |    |        |    |    |    |        |    |

|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| a. Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| b. Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**BAB V**  
**PENUTUP**

Demikian proposal Pengabdian Kepada Masyarakat ini kami buat dan akan dilaksanakan untuk pengembangan Tridarma Perguruan Tinggi. atas perhartian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

## DAFTAR PUSTAKA

Atlas, R.M., 1993. *Handbook of Microbiological Media*. London : CRCP Press. Halaman : 621-722.

Fardiaz, Srikandi, 1989. *Mikrobiologi Pangan*. Bogor : IPB Press. Halaman : 4963, 135-149.

Hancock R.E. and Chapple D. S., 1999. Peptide Antibiotics. *Antimicrob. Agent Chemoter.*, 46 : 1322-1323.

Jawetz, Melnick, Aldelberg, 2004. *Medical Microbiology*, 23<sup>rd</sup> edition. USA : McGraw-Hill Companies. Halaman : 56-94, 223-254.

Jay, J.M., 1992. *Modern Food Microbiology*, Fourts Edition. New York : Chapman and Hall. Halaman : 268-277, 371-403.

Madigan, M.T., 1997. *Biology of Microorganisms*, Eighth Edition. New Jersey : Prentice Hall International. Halaman : 67-80.

Neetles, C.G. and Barefoot, S.F., 1993. Biochemical and genetic characteristic of bacteriocins of food-associated lactic acid bacteria. *J. Food Prot.*, 56 : 338-356.

